26
DICAS
DESCOMPLICADAS
PARA AJUDAR O
TDAH
EM FAMÍLIA

POR
YURI MAIA

TDAH DESCOMPLICADO

INTRODUÇÃO

Olá, tudo bem?

Eu me chamo Yuri Maia e desde que nasci, há 33 anos, o TDAH está presente em minha vida. Desde pequeno, com as primeiras interações sociais, brincadeiras em grupo ou principalmente sozinho, eu já apresentava alguns sinais típicos da presença do transtorno, tais como: desatenção aos comandos vindos de outras pessoas; dificuldade de me manter engajado em tarefas em grupo (ou mesmo sozinho, se fosse uma tarefa demandada por outra pessoa); desistia com facilidade de realizar uma tarefa mentalmente trabalhosa e desinteressante (aprender um jogo novo, com regras complexas que não fosse algo imediatamente excitante); interromper os colegas por pura impaciência; não respeitar as regras das brincadeiras (nossa, tenho mesmo que decorar todas as regras?); esquecimentos aleatórios, até de algo que foi dito recentemente.

Durante a vida escolar não foi diferente e os sintomas ficaram ainda mais evidentes. Ora, se em uma atividade lúdica eu não tinha paciência e persistência em aprender e assimilar, quanto mais em um local onde eu precisava ficar sentado durante 6 horas, focado, aprendendo coisas (na maioria das vezes) desinteressantes e, o pior de tudo para mim, era obrigado a copiar as tarefas do quadro. Logo os problemas começaram a aparecer: falta de empatia por parte dos adultos, principalmente professores, que não entendiam os motivos que causavam estes comportamentos; isolamento por parte dos coleguinhas, costumava não me dar bem com brincadeiras em grupo, muitas vezes preferia a solidão. Ela sempre esteve presente por me sentir deslocado e com poucos amigos, o que me acompanhou desde a infância até a fase adulta. Hoje, percebo que um dos motivos principais desse meu "isolamento" foi também a dificuldade em sustentar conversas cujos assuntos não são do meu interesse, o que exige um grande esforço e atenção ativos para ser compensado.

Mas por que estes sintomas? Por que sempre tão presentes? E, principalmente, por que atrapalham TANTO a vida de quem TDAH? Certamente são dúvidas muito comuns em quem tem o transtorno ou seus familiares.

Para compreender melhor, explicarei rapidamente como o TDAH age em nosso cérebro, de forma que seja possível compreendermos suas consequências diretas: as características e sintomas mais comuns em quem o tem.

Tudo começa no modo como nossos neurônios se comunicam, as chamadas sinapses neurais, presentes na parte do nosso cérebro responsável pelas nossas funções executivas, o Córtex Pré-Frontal. Por sua vez, as funções executivas podem ser resumidamente definidas como um conjunto de capacidades que nos possibilitam engajar-se de maneira independente, autônoma e auto-organizada, em comportamentos e ações alinhados a um determinado objetivo. Ou seja, nosso controle inibitório (autocontrole), capacidade de julgar quais tarefas são prioridades em uma determinada situação e saber resistir àquelas mais

tentadoras; nossa memória de trabalho, que mantém ativo, por alguns segundos, pequenas informações e orientações necessárias para executar determinada tarefa, enquanto a processa em conjunto com nossa vasta memória de longo prazo; atenção dividida, capacidade de estar atento a dois estímulos diferentes ao mesmo tempo; bem como a capacidade de calcular o tempo de execução de uma tarefa ou regulação de nossos impulsos em falar ou agir, tudo isso, dentre outros exemplos, fazem parte de nossa função executiva.

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais em sua 5a edição, DSM-V, o TDAH é um transtorno de origem predominantemente genética, que se manifesta através de sinapses neurais deficientes no córtex pré-frontal, por uma anomalia nos neurotransmissores dopamina, serotonina e noradrenalina. Esta anomalia causa a hipofunção destes neurotransmissores que, como consequência, geram uma série de caraterísticas semelhantes dentre as pessoas que possuem o TDAH, principalmente dificuldade de sustentação do foco, hipervigilância, lapsos de memória, impulsividade, busca incessante por recompensa, dificuldade de lidar com frustração,

dificuldade de priorizar suas atividades e assim por diante.

Durante muitos anos sofri as consequências da falta de informação, tanto pelos que me cercavam quanto de mim mesmo, alguém que tinha TDAH diagnosticado desde criança, mas não tinha exata noção do quanto isso influenciava diretamente nas minhas experiências ao longo da vida.

Somente após adulto, ao procurar ajuda em diversos profissionais e terapias ao longo da vida, consegui finalmente encontrar o elo entre causa e efeito do meu jeito de ser. Isso foi essencial para compreender até que ponto influenciava minhas ações, minhas escolhas, meu modo de pensar e, principalmente, a forma como eu me via perante o mundo, principalmente em se tratar de autoestima.

Com isso, em 2015, iniciei o projeto TDAH Descomplicado no Facebook e no Youtube, ao publicar vídeos em que conto minha história de vida, minhas vitórias, frustrações, dou dicas e ensino um pouco de tudo que costuma dar certo comigo em

relação ao TDAH. Abordo métodos e práticas desenvolvidas, estudadas e aprendidas que creio serem eficazes em outras pessoas que passam pelo mesmo que eu passei.

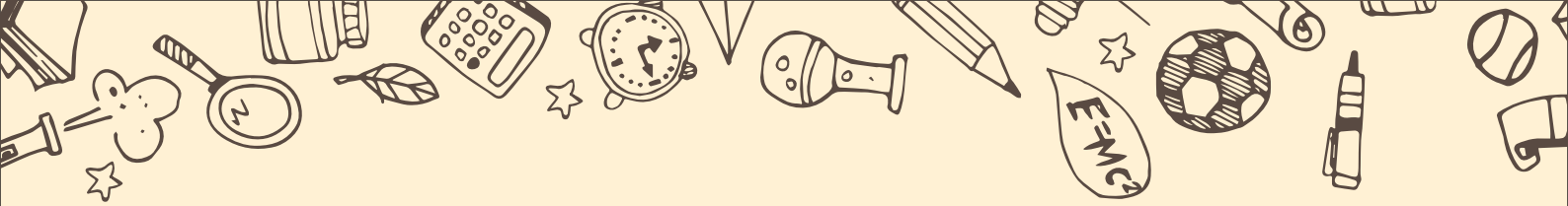
Acredito que após compreendermos um pouco sobre o que origina tais comportamentos vistos como inadequados, existe um fator essencial e motivador ao realizar o tratamento com as pessoas que possuem TDAH: Empatia. Com empatia, acompanhamento profissional especializado através da equipe interdisciplinar (psicopedagogos, psicólogos, fonoaudiólogos, médicos especialistas e assim por diante), bem como adoção de boas práticas como as que estão dispostas neste e-book e em vários vídeos que já publiquei no canal do Youtube e na Fanpage do TDAH Descomplicado, o sucesso no tratamento dessas pessoas é bastante promissor.

As dicas contidas neste e-book foram inspiradas em minha vivência pessoal, observação de casos semelhantes e na leitura do livro Tendência à Distração, do psiquiatra estadunidense Edward Hallowell, assim como em diversas pesquisas sobre o tema.

Bom proveito! :)

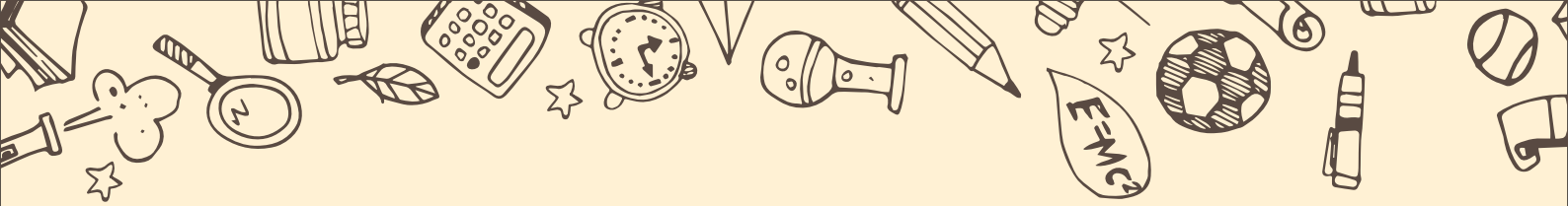
Abraços,

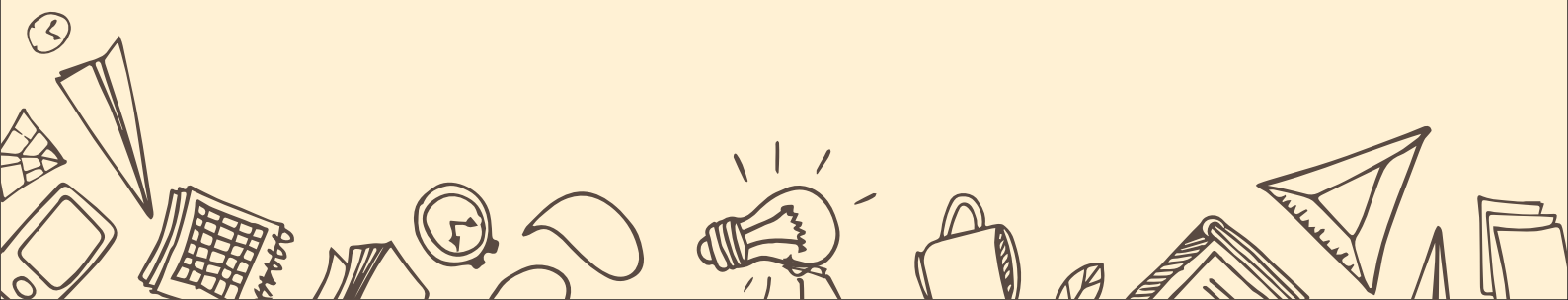
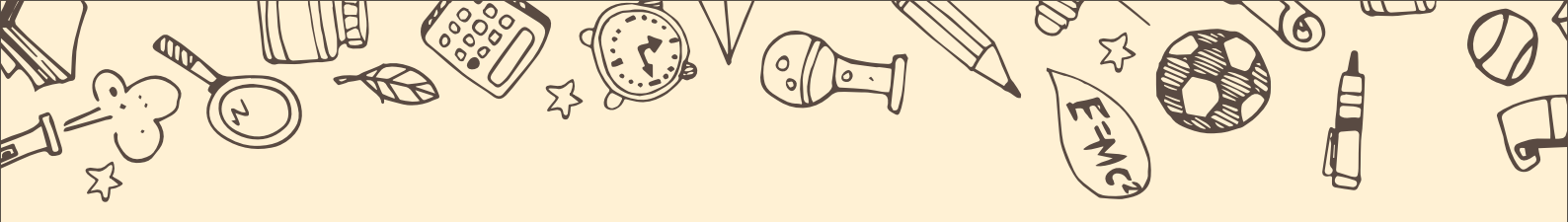
Yuri Maia

Março de 2017

O Primeiro passo e mais importante é **OBTER O DIAGNÓSTICO** Procure seu médico neurologista ou psiquiatra e siga suas orientações para, em seguida, iniciar o tratamento. Testes de internet não são suficientes para fechar qualquer diagnóstico.

A educação da família é de extrema importância para o sucesso de qualquer tratamento.

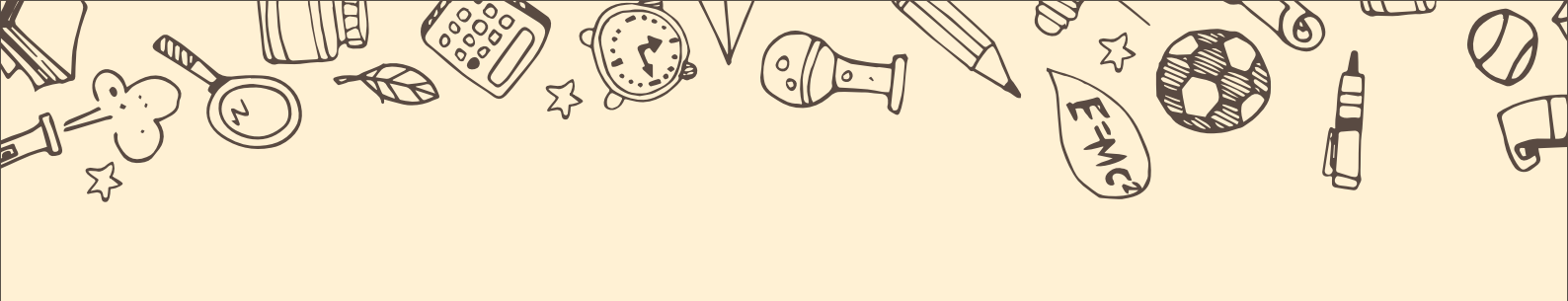
CERTIFIQUE-SE QUE TODOS OS MEMBROS DA FAMÍLIA POSSAM ESCLARECER SUAS DÚVIDAS E APRENDAM OS FATOS SOBRE O TDAH.

Portanto, procure seu médico e peça orientações de como lidar com o transtorno e quais os comportamentos esperados de quem o tem. Empatia, respeito e conhecimento acerca do mesmo deverá ser a base. Ignorar esta etapa poderá dificultar todo o manejo e tratamento.

03

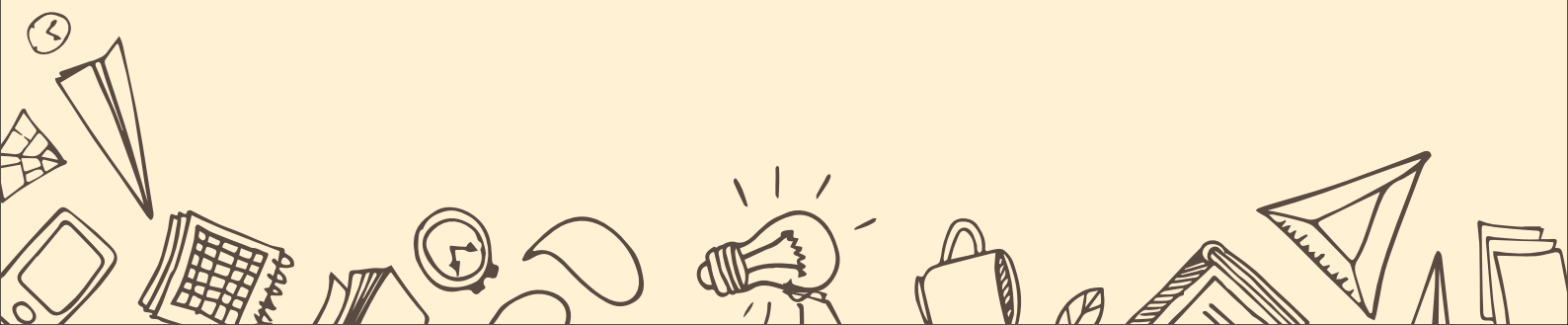
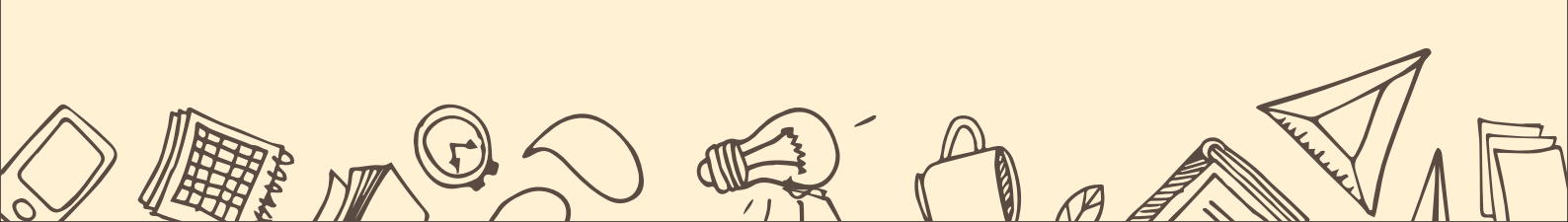
TENTE MUDAR A FORMA COMO A FAMÍLIA ENXERGA A PESSOA COM TDAH

A reputação na família, assim como nos demais locais de convívio da pessoa com TDAH, pode estabelecer expectativas mais brilhantes. Se todos esperam que você fracasse, a chance disso ocorrer é muito alta, assim como a chance de você se tornar um sucesso será muito maior, caso as pessoas ao seu redor acreditarem que você será um sucesso. Tente sempre observar e desenvolver os aspectos positivos da pessoa com TDAH e trate de mudar as ideias de sua família acerca dele(a). A família é o grupo que mais tem a oferecer para ajudar a alcançar seu potencial

ESCLAREÇA PARA TODOS DA FAMÍLIA QUE O TDAH NÃO É CULPA DE NINGUÉM

É muito importante que os membros da família entendam e acreditem nisso. Continuar com o sentimento de que o TDAH é apenas uma desculpa para um comportamento irresponsável ou causado pela preguiça sabotará o tratamento.

DEIXE CLARO QUE O TDAH É UMA QUESTÃO QUE ENVOLVE TODA A FAMÍLIA, E QUE AFETA O COMPORTAMENTO EM TODAS AS TAREFAS DIÁRIAS

Onde o indivíduo TDAH estiver presente, haverá chances dele afetar o funcionamento e a rotina daquela atividade, seja na execução de tarefas domésticas, seja num passeio com a família no parque ou mesmo na ida à praia durante as férias. O TDAH poderá se envolver em situações indesejadas por descuido ou desatenção e todos precisam estar cientes. Faça com que a família se torne parte da solução, assim como cada membro da família também faz parte do problema. Empatia e união.

06

TENHA MUITO CUIDADO AO DIVIDIR A ATENÇÃO QUE É DADA A CRIANÇA COM TDAH.

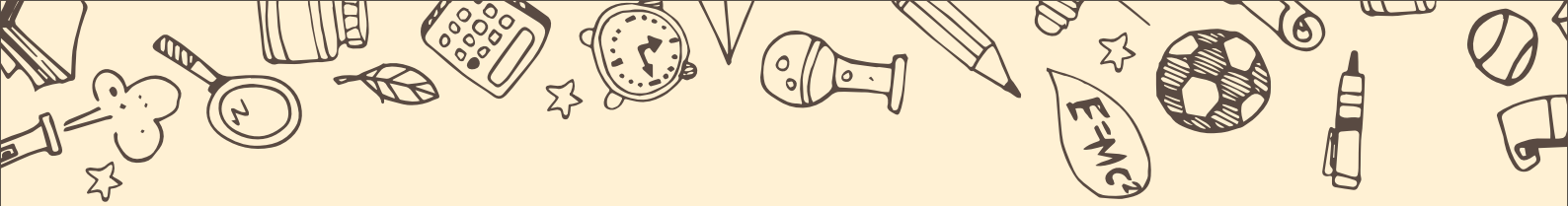
O excesso de atenção pode ser prejudicial. Esse desequilíbrio pode gerar ressentimento entre os irmãos. Permita que sintam preocupações, ressentimentos e temores a respeito do que acontece. Os irmãos têm que sentir livres tanto para ajudar quanto para sentir raiva. Fique atento para que a distribuição da atenção não deixe que a pessoa com TDAH defina cada acontecimento e controle a rotina da família

07

VAMOS AGORA ENTENDER O SIGNIFICADO DO QUE EU CHAMO DE A GRANDE BATALHA!

A Grande Batalha é a consequência da repetição de um padrão comportamental crônico da pessoa com TDAH em relação à sua família. Ela é o conflito causado por comportamentos repetitivos típicos de quem tem TDAH, que podem ser traduzidos como "A pessoa com TDAH não tem a intenção de fazer as coisas que faz e não faz as coisas que diz ter a intenção de fazer".

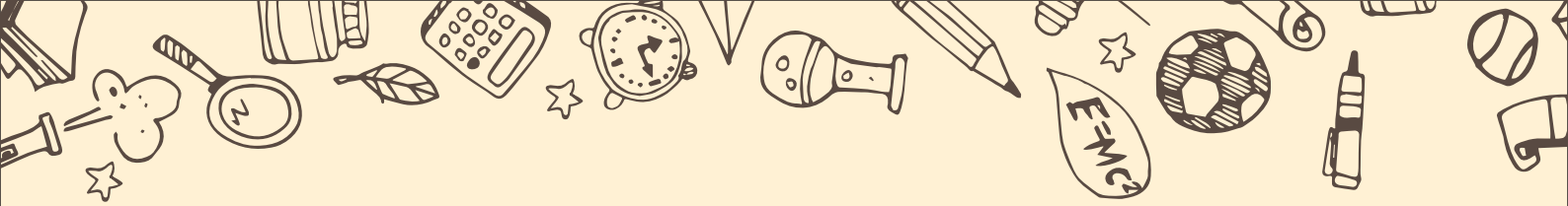
Nesta afirmação, estão descritas 2 realidades comuns para quem tem o transtorno. "Não ter a intenção de fazer as coisas que faz" é quando o seu lado impulsivo se manifesta, quando a pessoa diz ou faz algo sem parar pra pensar, causando alguma situação

desconfortável com outras pessoas: uma piada imprópria, uma pergunta indiscreta, uma grosseria por falta de atenção, etc. Já em "não faz as coisas que diz ter a intenção de fazer", descreve como a desorganização crônica faz com que o TDAH tenha grandes dificuldades em cumprir suas obrigações, afazeres domésticos, deveres escolares e respeitar os horários da casa.

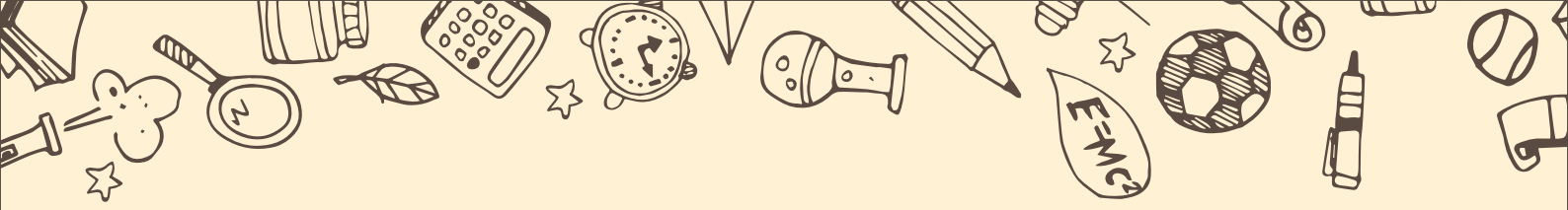
A Grande Batalha é iniciada quando este comportamento típico –e, portanto, inevitável- entra em conflito com o restante da família, em geral com os pais de uma criança TDAH. Veja este exemplo: A criança ou adolescente com TDAH tem dificuldades em manter sua rotina, estar pronto para o colégio na hora certa, sentar-se à mesa no momento em que todos estão ou participar de forma cooperativa com a família em geral. Em consequência, os pais tentam instintivamente estabelecer mais limites, adotar penas mais severas, retirar direitos de forma mais rigorosa, na tentativa em vão de que isso será a solução para o comportamento indesejado do filho. No entanto, este comportamento dos pais não irá

melhorar sua condição neurológica (a criança continuará se esquecendo ou se atrasando, o que os pais julgam por "teimosia"), ela irá se tornar cada vez mais desafiadora, menos cooperativa, levando os pais a acreditarem que se trata de um problema de atitude, que a criança toma as ações erradas de forma voluntária, sem criar a consciência de que, na verdade, a teimosia é fruto de um problema neurológico.

Em contrapartida, a criança se esforçará para "entrar na linha", irá fazer diversas promessas que dificilmente cumprirá, ou que cumprirá por um curto período de tempo. Dentre elas, estão: "vou estudar mais", "prometo não me atrasar", "não vou mais deixar meu quarto desorganizado". Dessa forma, como a criança não cumprirá com as promessas, aos poucos os pais ficam ainda mais incisivos e descrentes em relação à criança/adolescente, de forma que, em pouco tempo, os ciclos de desentendimento/ promessa/ castigo tornam-se crônicos, literalmente uma Grande Batalha, por vezes, diária.

Em casos como estes, frequentemente a criança começa a receber rótulos e tem sua palavra

desacreditada, mesmo que diante de uma situação nova, como exemplo, ao iniciar o ano letivo em uma escola nova: já na primeira semana os pais tentam estipular regras firmes para que o filho estude com mais afinco. A criança então pode questionar "Mãe, o ano mal começou, deixa eu tentar me adaptar e estudar por conta própria", tentando buscar dentro de si sua autoconfiança e autonomia outrora perdidos. Então, a mãe diz "Não, filho! Já confiei nessa conversa antes, agora vai ser do meu jeito!". Inicia-se novamente A Grande Batalha. De um lado, os pais acreditam estar fazendo o correto ao fechar o cerco para que seu filho ande na linha, por outro lado, seu filho está lutando contra os pais e contra si mesmo, pois ele sabe muito bem o quão frustrante é não conseguir cumprir com suas promessas e obrigações assim como seus colegas conseguem. Na realidade a criança/adolescente está lutando pela sua independência, ela não quer realizar tarefas básicas somente quando "sob ordens superiores" de seus pais mas, assim como seus colegas, ela também quer conquistar seu espaço por esforço próprio e receber ordens para tarefas básicas costuma ser muito

irritante.

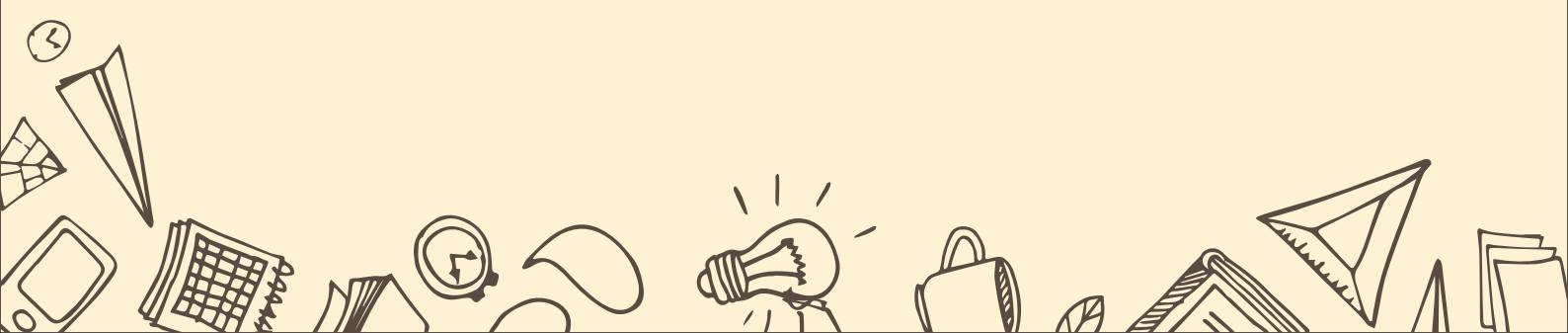
Evite ao máximo As Grandes Batalhas, é possível evitar ao identificá-las! A Grande Batalha geralmente ocorre em famílias onde um membro com TDAH não foi diagnosticado, ou foi diagnosticado mas não foi tratado adequadamente, lançando quem tem o transtorno contra seus familiares onde vivem uma guerra de vontades. Isso pode ocasionar discussões diárias, onde cada vez que a pessoa com TDAH falha ao realizar alguma atividade, ocasionando um sentimento de frustração constante para todos os membros da família (os pais se sentem impotentes ao não conseguir orientar seu filho da forma como julgam correta e o portador do transtorno ao não conseguir atingir as expectativas dos pais).

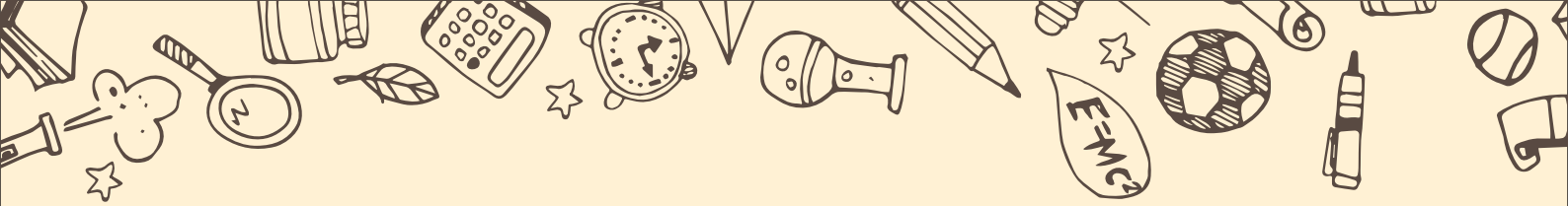
A família pode absorver a negatividade trazida pelos conflitos gerados através da Grande Batalha, tornando o convívio e a resolução dos conflitos muito mais complexa. Portanto, passe a compreender e interpretar situações de Grande Batalha, entendendo que o filho, antes considerado "teimoso", possivelmente está se esforçando para atingir seus

objetivos e deve ser respeitado e confiado por seus pais, embora os mesmos devam permanecer vigilantes.

· Após o diagnóstico e o esclarecimento da família sobre o TDAH É IMPORTANTE QUE A FAMÍLIA SE REÚNA PARA PENSAR EM ESTRATÉGIAS PARA SEREM TRABALHADAS DIARIAMENTE, sempre com foco em um plano de ação, onde todos os familiares possam participar. Esse plano de ação deve ser baseado em negociações, para que a família consiga chegar a um acordo. É importante que esses planos de ações sejam feitos por escrito, assim, sempre que um membro da família desejar ou precisar, poderá relembrar tudo que foi proposto. Inclusive, deve-se incluir eventuais "planos b" no caso de alcançar ou não os objetivos pretendidos.

Caso as negociações falhem,

É IMPORTANTE QUE A FAMÍLIA PERMANEÇA RESILIENTE E CONTINUE MANTENDO CONTATO FREQUENTE COM O PSICÓLOGO designado para tratar o indivíduo com TDAH. Deve-se buscar orientações e conselhos com o profissional, em relação a como agir nas situações que surgirão. Se for possível, considerar a possibilidade de recorrer à terapia familiar. De modo geral, o terapeuta familiar, apesar de pouco conhecido, conta com experiência em ajudar os membros da família a ouvir uns aos outros. Esse auxilio será de grande importância para evitar conflitos, já que algumas famílias podem ser explosivas.

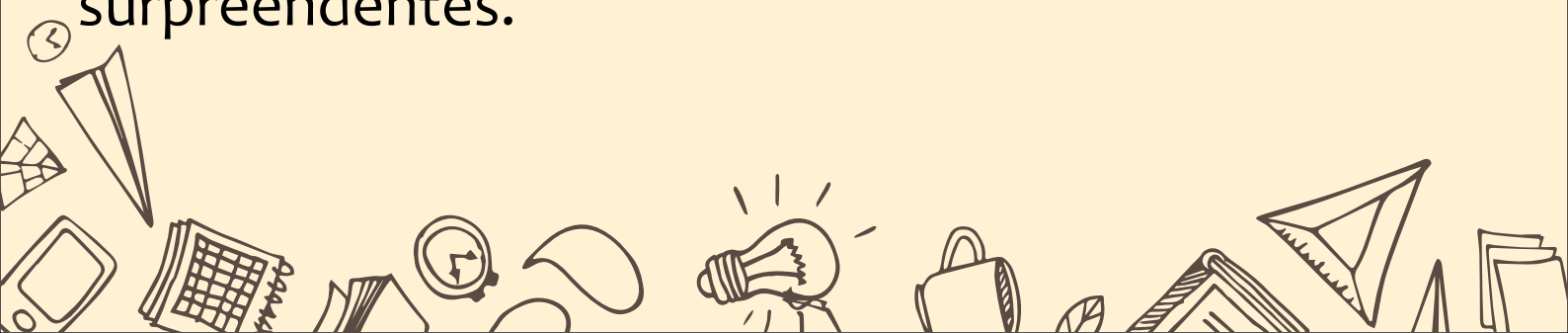
PROCURE SE INFORMAR SOBRE A TERAPIA FAMILIAR NA SUA CIDADE.

10

NO CONTEXTO DA TERAPIA FAMILIAR, A REPRESENTAÇÃO DE PAPÉIS PODE SER DE GRANDE AJUDA.

Geralmente, as pessoas com TDAH tendem a ter uma autopercepção muito ruim e a observação de como os outros o veem pode ser uma forma mais fácil de aceitar comportamentos que ele não tem consciência. A percepção desses comportamentos ajudará a tomar consciência de suas atitudes, tornando mais fácil a aceitação de que uma mudança de comportamento seja necessária.

Se você perceber que uma Grande Batalha está começando, faça o possível para não se envolver nela. Tente retroceder e retornar às negociações. Por mais que você perceba que a situação clame em transformar-se numa batalha, resista! Sempre!

FAÇA COM QUE TODOS OS MEMBROS DA FAMÍLIA SE SINTAM À VONTADE PARA EXPRESSAR SUA OPINIÃO.

O TDAH afeta a todos, mesmo que de forma silenciosa. Tente fazer com que os mais calados manifestem suas opiniões e sentimentos, tendo TDAH ou não.

12

13

ACABE COM OS PROCESSOS NEGATIVOS TRANSFORMANDO-OS EM POSITIVOS.

Sempre mostre entusiasmo quando se deparar com o êxito e a vitória do indivíduo TDAH, por menor que pareça. Faça com que a família seja direcionada para metas positivas, não fique na expectativa de que o pior aconteça e se esforce para construir abordagens positivas. Um dos maiores desafios que uma família com um TDAH enfrenta é seguir um caminho promissor. Encoraje, tente novamente, busque soluções e contorne os obstáculos com entusiasmo. Quando a família consegue isso, os resultados serão surpreendentes.

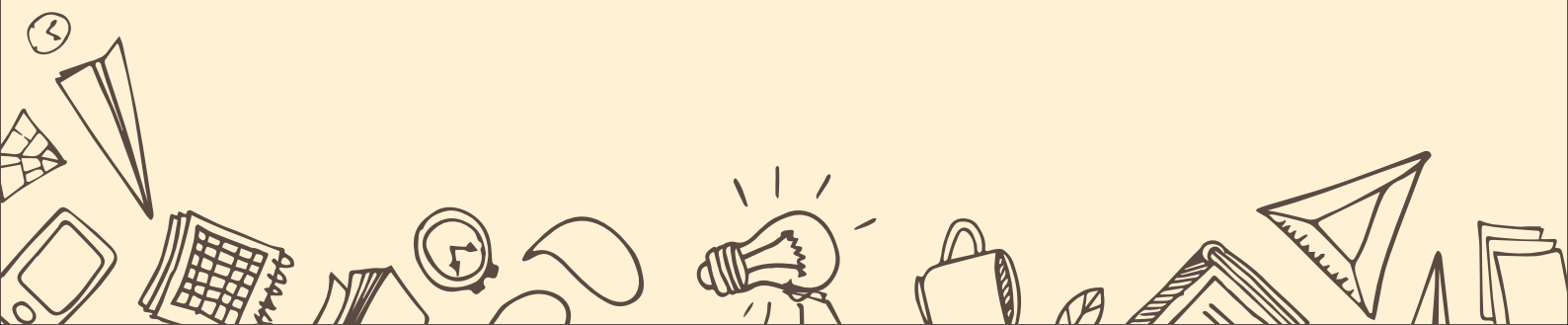
SEMPRE DEIXE MUITO CLARO A RESPONSABILIDADE DE CADA UM DENTRO DA FAMÍLIA, exponha quais são as regras e as consequências. É muito importante que cada membro saiba o que se espera dele ou dela.

Crianças com TDAH tendem a uma instabilidade no comportamento, comparável a um anjinho num dia e um verdadeiro diabinho no outro. Não trate seu filho com rejeição e punições num dia e no outro com muito amor e atenção. É MUITO IMPORTANTE QUE OS PAIS MANTENHAM ESTABILIDADE DIANTE DESSAS MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO para evitar um ambiente familiar turbulento e imprevisível. Isso também ajuda a diminuir a ansiedade na criança TDAH..

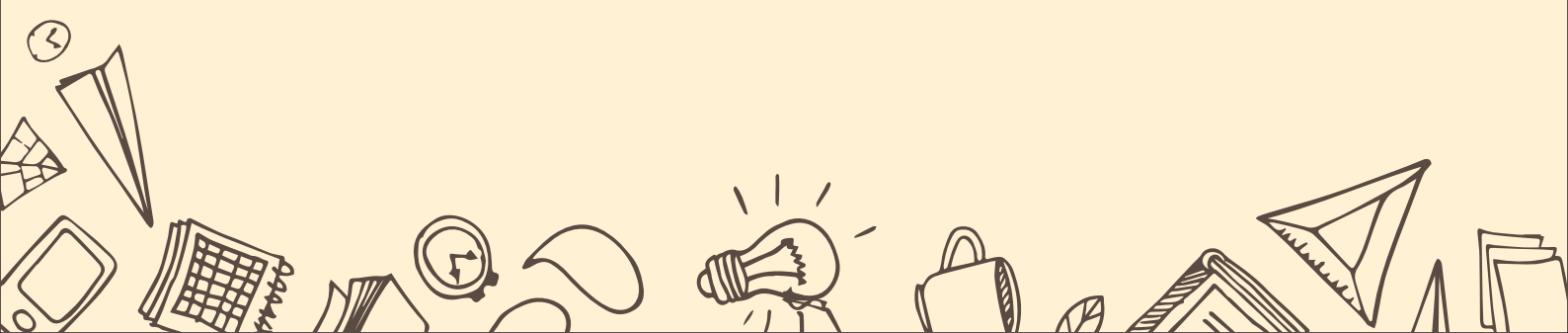
15

16

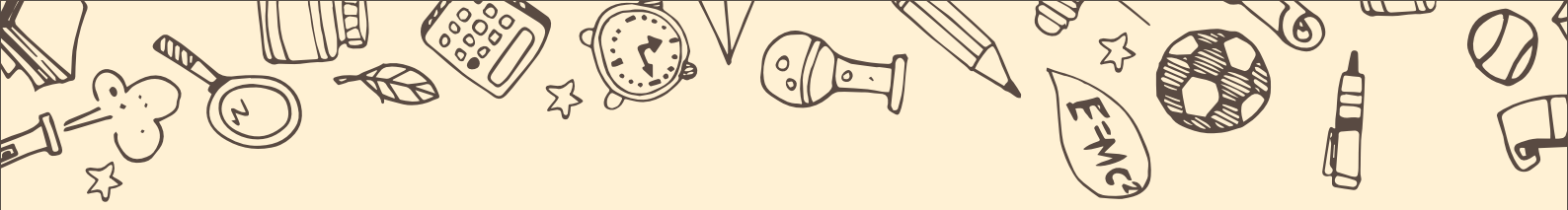
OS PAIS DEVEM MANTER O DIÁLOGO CONSTANTE PARA DEBATER ASSUNTOS REFERENTES À FAMÍLIA,

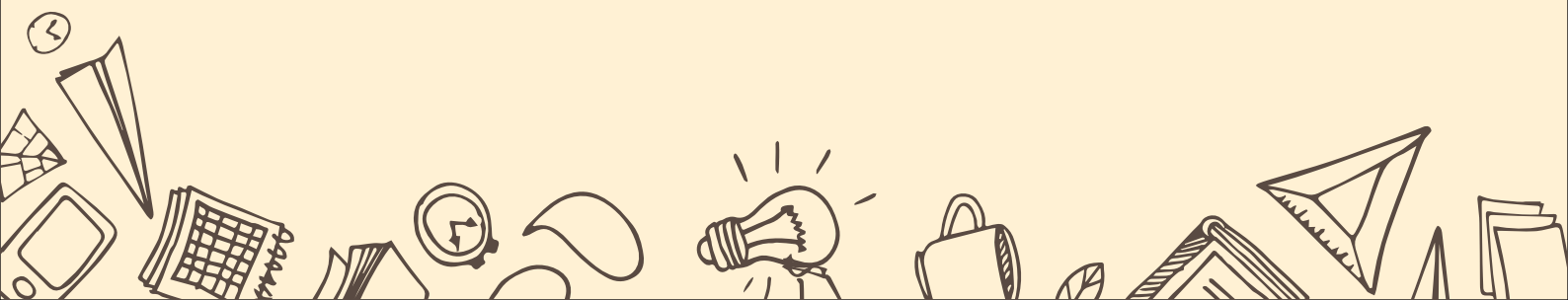
apresentando-se unidos e mantendo-se coerentes sobre as decisões tomadas. A constância é fundamental para o sucesso do tratamento do TDAH.

Ao contrário do que muitos pensam, **NÃO SE DEVE GUARDAR SEGREDO SOBRE O TDAH PARA O RESTANTE DOS FAMILIARES** Quanto mais pessoas souberem e, principalmente, entenderem o transtorno mais poderão ajudar. TDAH não é motivo de vergonha! Nunca!

Identifique os momentos que geram maior transtorno na rotina da família, como: hora de estudos, hora de dormir, hora das refeições, sair de casa, sair de férias, entre outros. UMA VEZ IDENTIFICADOS OS PROBLEMAS MAIS COMUNS ENFRENTADOS, ENCARE-OS DE FORMA CONSTRUTIVA, negociando a melhor maneira para realizar cada tarefa. É importante que todos os membros da família possam dar sugestões.

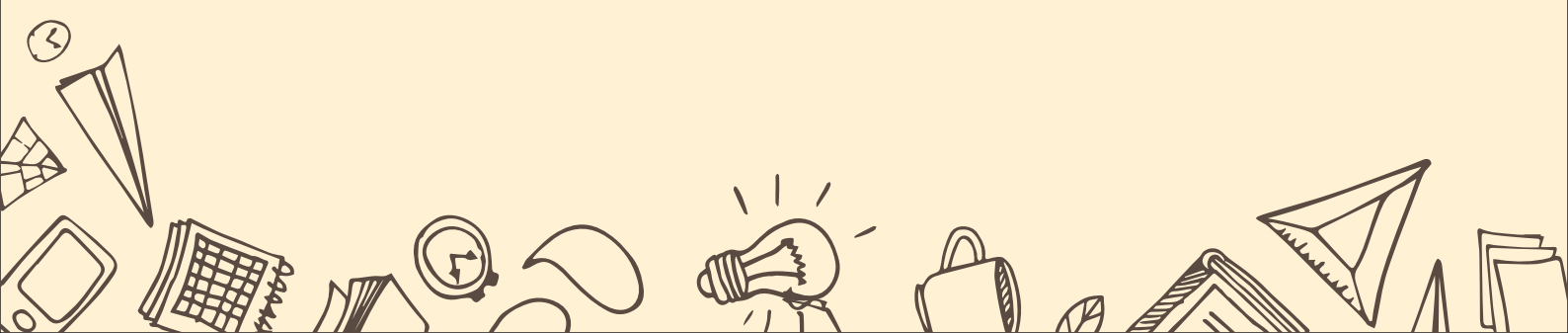
18

19

UTILIZE OS MOMENTOS FORA DA CRISE PARA DEBATER A MELHOR MANEIRA DE SOLUCIONAR OS PROBLEMAS.

Agir de cabeça quente geralmente não resulta em atitudes construtivas. Estejam dispostos a debater e testar todas as sugestões para terem certeza do que pode funcionar. Olhe para sua família como uma equipe e encare os problemas de forma positiva.

BUSQUE OPINIÕES E ESTEJA ABERTO À REALIDADE!

Às vezes tendemos a não ouvir ou acreditar no que alguém da família nos diz, mas geralmente damos ouvidos a pessoas de fora de círculo familiar. É muito comum que alguns membros da família aceitem o TDAH no filho, mas outros relutam em aceitar, entender ou até acreditar na existência do transtorno, bem como no diagnóstico. Neste caso, procure ouvir a opinião de outras pessoas envolvidas na situação como os professores, médicos, psicólogos, psicopedagogos e outras famílias que enfrentam a mesma situação.

PROCURE ACEITAR O TDAH COMO QUALQUER OUTRA CONDIÇÃO E SE ESFORCE PARA QUE TODOS OS MEMBROS DA FAMÍLIA O ENXERGUEM ASSIM.

Aceite essa condição como você faria com um membro da família que tenha um interesse ou um talento especial específico que possa interferir em sua rotina, como habilidades musicais ou atléticas. Acostume-se ao TDAH, mas não deixe que ele domine a família. Em momentos de crise, onde tudo pode ser muito mais difícil, lembre-se de que nada é para sempre, a crise passará.

21

22

Pode levar muito tempo para que os resultados do tratamento apareçam e **PROVAVELMENTE SERÃO NECESSÁRIOS AJUSTES DURANTE O PROCESSO.**

Da mesma forma, tais alterações podem ocorrer na adoção ou retirada de medicamentos, práticas esportivas, encontro de um hobby ou readequação na rotina da família. Nada mudará do dia para a noite! Caso seja necessário, marque outra consulta ou peça ajuda externa, mas é muito importante que você persista. Em muitos casos, o seu maior aliado para passar pelas dificuldades será o senso de humor, ele será muito importante para manter a harmonia na família. Seja leve! Pegue leve!

NUNCA TENTE RESOLVER OS PROBLEMAS SOZINHO, PROCURE APOIO.

Sempre envolva a família, médico da família, terapeuta, escola, amigos e parentes. Ter mais de uma visão sobre o problema facilitará sua resolução. Lembre-se: sua família não é a única a passar por essa dificuldade. Ter isso em mente pode não trazer as respostas que precisa imediatamente, mas fará com que você se sinta mais acolhido e que seja mais fácil gerenciar o problema.

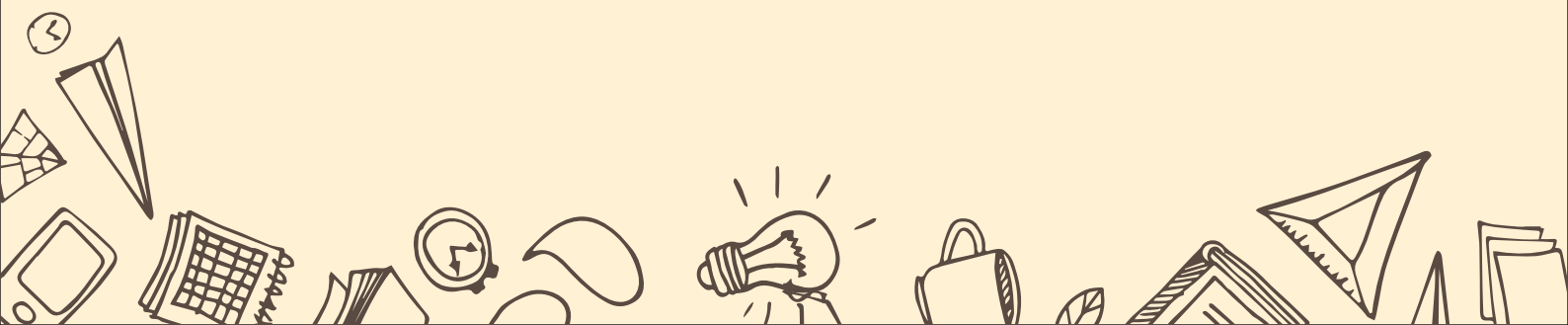
A pessoa com TDAH tem a tendência de ultrapassar os limites sem ter essa intenção.

É MUITO IMPORTANTE QUE OS PAIS CONSIGAM MANTER O CONTROLE, MAS É ESSENCIAL CUIDAR PARA QUE O CONTROLE NÃO SE TORNE EXCESSIVO E ARBITRÁRIO.

Essa atitude deixará a família em desarmonia.

25

NÃO USE O TDAH COMO DESCULPA.

Cada um deve ser responsável por seus atos, por outro lado o conhecimento sobre o TDAH será de grande ajuda na compreensão dentro de um relacionamento.

E lembre-se:

TODA SITUAÇÃO É PASSAGEIRA!

Momentos ruins e momentos bons vêm e vão. Portanto, se hoje você estiver enfrentando uma crise, tenha a certeza de que aor encarar de frente, com resiliência, entusiasmo, leveza e coragem, essa situação logo mudará. Tenha fé e confie nas suas atitudes positivas.

ACOMPANHE NOSSOS CONTEÚDOS!

TdahDescomplicado

/TdahDescomplicado

@TdahDescomplicado

contato@tdahdescomplicado.com

POR

YURI MAIA

TDAH DESCOMPLICADO